தியானம்



சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்

ஓம் ஸ்ரீ குருப்யோ நம:

தியானம்



சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்

தியானம்

தியானம் என்பது ஒருவிதமான சாதனம். இது பிரதானமாக மனதினால் செய்யப்படுவது. இதை **'மானஸ வியாபாரம்'** என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

மனதிலிருக்கும் பயம், கோபம், பொறாமை, நிறைவின்மை மற்றும் பாதுகாப்பின்மையால் அனுபவிக்கும் சம்சாரமே துயரம் எனப்படுகின்றது.

இத்தகைய துயரங்களுக்கு நம்மிடையே உள்ள அறியாமைகள்தான் மனதின் அமைதியைக் குழைக்கும் காரணம் என்று உணர வேண்டும்.

இந்த அறியாமயை ஆத்ம ஞானத்தினால் மட்டுமே போக்க முடியும்.

வேறு எதை அறிந்து போக்க முயன்றாலும், அது அறிந்துக் கொண்ட விசயங்களினால் இன்னும் சில புதிய துயரங்களுக்கு காரணமாக அமையும்.

இருளை நீக்க ஒளி தேவைப்படுவது போல அறியாமை என்ற இருளை போக்க ஆத்மஞானம் என்ற ஒளி தேவைப்படுகிறது.

இந்த ஞானத்தை அடைய உதவும் பிரமானம் ஒன்று உண்டு. அதை நாம் நாட வேண்டும்.

ஆத்மஞானத்தை தரக்கூடிய பிரமான சாதனம் உபநிஷதங்கள் என்கின்ற வேதாந்தம் ஆகும்.

இந்த வேதாந்தம் நிலையான மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கக் கூடிய மோட்சம் என்ற லட்சியத்தை அடைவதற்கு வழி காட்டுகின்றது.

யோக சூத்திரம் - 2.11 தியானம்

ध्यान हेयाः तद्वृत्तयः ॥११॥

த்யான ஹேயா: தத்வ்ருத்தய: ॥11॥

(தியானத்தால் துன்பங்களை அழிக்கலாம்)

துயரத்தை நீக்க தியானம் செய்ய வேண்டும்.

மன சஞ்சலம் பல வழிகளில் வருகின்றது. அவைகள், அறியாமை, தற்பெருமை, விருப்பு, வெறுப்பு, பொறாமை, பயம், போன்ற பல வழிகளில் வருகின்றது.

தியானம் மூலம் இவற்றை கடந்து போகலாம் என்கின்றார் ஸ்ரீபதஞ்சலி மஹரிஷி.

எப்படி?

நாம் நினைக்கிறோம் நமது மன சலனங்களுக்கு காரணம் வெளி உலகம் என்று.

கணவனோ, மனைவியோ ஏதோ சொல்கிறார்கள். கோபம் வருகிறது. காரணம் அவர்கள் தானே.

நல்ல பொருளை பார்க்கிறோம். அது நமக்கு வேண்டும் என்று ஆசைப் படுகிறோம். அப்படி பார்த்தால், ஆசைக்கு காரணம் வெளியே உள்ள அந்த பொருள் தானே?

போலீஸ் அராஜகம், கொடுமையான பாலியல் வன் முறை, பட்டினிச் சாவு, கௌரவ கொலை என்று பல விஷயங்களை கேள்விப் படும் போது, கோபமும் வருத்தமும் வருகிறது அல்லவா. அதற்கு காரணம் அந்த வெளி நிகழ்வுகள்தானே.

இல்லை என்கின்றார் பதஞ்சலி முனிவர்.

இந்த மன சலனங்களுக்குக் காரணம் நாம் தான்.

உள்ளே இல்லாத உணர்ச்சி எப்படி வெளியில் இருந்து வரும்?

ஒரு கணம் சந்தோஷமாக இருக்கிறோம். ஏதோ ஒரு செய்தி வருகிறது. சந்தோஷம் இருந்த இடம்

தெரியாமல் போய் விடுகிறது. வருத்தம் வந்து சேர்கின்றது.

நமது கோபம், காமம், பொறாமை, வருத்தம், பயம் போன்ற மன கிலேசங்களுக்கு காரணம் நம் அடி மனதில் படிந்துள்ள எண்ணங்கள் தான்.

அவற்றை அறிய வேண்டும் என்றால், நாம் உள் நோக்கிப் பயணிக்க வேண்டும்.

எப்ப, எந்த செயல் செய்தாலும், என்ன எண்ணங்கள் வந்தாலும், ஏன் செய்கிறோம், என்ன சிந்திக்கிறோம், என்ன நினைவுகள் வருகிறது என்று சிந்திக்க வேண்டும்.

அந்த செயல் மற்றும் சிந்தனைக்கு என்ன காரணம் என்று சிந்திக்க வேண்டும்.

எளிய காரியம் இல்லை. நமக்குள்ளே அடுக்கடுக்காக எண்ணங்கள், படிந்து கிடக்கின்றன.

ஒவ்வொரு வயதிலும் நிகழும் நிகழ்வுகள், அவ்வப்போது சொல்லப்பட்ட செய்திகள், படித்த புத்தகங்கள் உள்ளே ஏராளமாகப் படிந்து கிடக்கின்றன.

நாம் வாழ்வது நமது வாழ்க்கை அல்ல.... மற்றவர்களின் வாழ்க்கை.

நமது மனத்தில், நம் பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள், சமுதாயம்,

படித்த புத்தகங்களின் ஆசிரியர்கள் என்று பெரும் கூட்டமே இருக்கிறது.

இருந்து கொண்டு அதைச் செய், இதை செய், அதைச் செய்யாதே, இதைச் செய்யாதே என்று நம்மை ஆட்டுவித்துக் கொண்டிருக்கின்றது, அல்லது ஆட்டுவித்து கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

நமக்குத் தெரியாது. இந்த கும்பல் உள்ளே இருந்து நம்மை ஏவிக் கொண்டிருப்பது.

'கீ' கொடுத்த கடிகாரம் போன்று, நாம் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறோம். கீ கொடுத்தது, மேலே சொன்ன நம்மைச் சார்ந்த இந்த கும்பல்.

சரி விசயத்திற்கு வருவோம்.

தியானம் எப்படி செய்வது? இதில் தியானத்தின் பங்கு என்ன?

தியானத்தால் ஞானத்தை அடைய முடியாது.

பிறகு எதற்கு பயன்படுகிறது?

நம்மை இந்த ஞானத்தை அடைவதற்கு தயார் படுத்துகின்றது. அடைந்த ஞானத்தில் நிலை பெறுவதற்கும் பயன்படுகின்றது.

நம்மை தகுதிபடுத்துவதற்காக செய்யப்படுகின்ற தியானமே **"உபாஸனம்"** என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

ஞானநிஷ்டைக்காக செய்யப்படுவது **“நிதித்யாஸனம்”** எனப்படும்.

உபாஸனம்

=========

சித்திகளை பெறுவதற்காக தியானம் செய்யக்கூடாது. தியானம் செய்யும்போது சில புது அனுபவங்கள் வந்தாலும் அதை விட்டுவிட வேண்டும்.

உடல் ஆரோக்கியத்திற்காகவும், வேறு பலன்களை அடைவதற்காகவும் தியானம் செய்யக்கூடாது.

நம்முடைய மனதில் பலவிதமான பலவீனங்கள் இருப்பதால், உபாஸனையும் நான்கு விதமாக பிரித்து செய்யப்படுகின்றது.

இவைகளை நன்கு செய்து விட்டால், நாம் சிரவணத்திற்கு (சாஸ்திரங்களை கேட்பதற்கு) தகுதியடைந்து விடுவோம்.

ஆகவே, தியானம் என்பது மனதினை பக்குவப்படுத்தி, நெறிப்படுத்தி, சரியான பாதையில் நம்மை பயணிக்க வைக்கின்றது என்பதை அறிய வேண்டும்.

முதல்நிலை தியானம்

==========================

(மனதை அமைதிப்படுத்தும் தியானம்)

முதல் மூன்று மாதங்கள் உடலை மட்டும் செயலற்று, நிலையாக ஒரு இடத்தில் அமர்ந்து, ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் உட்கார்ந்துப் பழக வேண்டும்.

அப்போது உடலில் எந்தவிதமான அசைவும் இருக்கக்கூடாது.

புலன்களை அமைதிப்படுத்திப் பழக வேண்டும், பிராணனை சமப்படுத்தி, கவனித்துப் பழக வேண்டும்.

உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு இவையிரண்டும் சமமாகவும், மென்மையாகவும் இருக்க வேணடும்.

மனம் இரண்டு விதமாக செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றது.

கர்த்தாவாகவும், கரணமாகவும் இருக்கின்றது.

அதாவது, செயலைச் செய்யத் தூண்டுபவனாகவும், அந்த செயலைச் செய்ய வைப்பவனாகவும் இருக்கின்றது.

மனதை நாம் எப்போதும், நினைத்ததை செய்ய வைக்கின்ற கர்த்தாவாக பயன்படுத்தி, பழக்கி வந்திருக்கின்றோம்.

நம்முடைய மனதை நாமே பார்த்துப் பழக வேண்டும்.

அப்போது, மனம் கரணமாக (கருவியாக) செயல்படுகின்றது.

இறுதியில் நாம் பார்க்கும் பொருளாக மனதை மாற்ற வேண்டும். இந்த தியானத்தின் முடிவு இதுதான்.

நாமே இரண்டாக பிரிந்து மனதால், மனதைப் பார்த்து பழக வேண்டும்.

மூக்குகண்ணாடி வழியே பொருட்களை பார்க்கும் போது, மூக்குக் கண்ணாடியை விட்டு விடுவோம்.

அதுபோன்று, மனதின் வழியே உலகத்தை பார்க்கும் போது, மனதை பார்ப்பதில்லை.

இதனால், மனம் கவனிக்கப்படுவதில்லை.

நம் மனதில் ஓடும் எண்ணங்களை வேடிக்கை பார்க்கப் பழக வேண்டும்.

நதியோரத்தில் அமர்ந்து கொண்டு நீரோட்டத்தை பார்த்துக் கொண்டிருப்பது போல, மனதில் ஒடும் எண்ணங்களை பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

எப்படிபட்ட எண்ணங்கள் மனதில் ஓடிக்கொண்டிருந்தாலும், அதனால் பாதிக்கப்படாமல் சாட்சியாக பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

இந்த நிலையில் மனம் நமக்கு முதலில் அறிமுகமாகின்றது. அதன் பிறகு, அதுவே அமைதியாகின்றது.

புத்தியின் வேலை சிந்திப்பது, திட்டமிடுவது, முடிவெடுப்பது, ஆராய்ந்து அறிவது.

புத்திக்கு சில கட்டளைகளைக் கொடுக்க வேண்டும்.

ஏ புத்தியே! உன்னுடைய வேலைகளை சிறிது நேரம் நிறுத்தி வைத்திரு! என்று கட்டளையிட வேண்டும்.

தியானம் செய்யும் இந்த நேரம், மனதிற்கும், புத்திக்கும் ஓய்வு நேரம் என்று கூறி, புத்தியை அமைதிப்படுத்த வேண்டும்.

இந்த தியானத்தை வெற்றிகரமாக செய்து முடித்தால்தான், மேற்கொண்டு பயிற்சி செய்கின்ற சாதகர்களால் அடுத்த நிலைக்கு உயர முடியும்.

இதற்காக ஓராண்டு கழிந்து போனாலும், அதற்காக கவலைப்படாமல், முயற்சியை மட்டும் விட்டு விடாமல் தொடர வேண்டும்.

தியானத்தில் அமர்ந்தவுடன் சுற்றுப்புறமும், மற்ற சூழ்நிலைகளும் அமைதியுடன் இருத்தல் நலம்.

இப்போதுதான் நாம் தியானத்திற்கு தயாராகின்றோம்.

இரண்டாவது நிலை தியானம்

==================================

(மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் தியானம்)

நாம் எதைக் குறித்து தியானிக்க விரும்புகின்றோமோ அதிலேயே மனதை குவித்தல் என்பது மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் தியானம் எனப்படும்.

மனதிற்கு நாம் ஒரு வேலையை கொடுத்தால் அதைத்தவிர, வேறெதையும் சிந்திக்காமல் இருக்கப் பழக்க வேண்டும்.

நாம் எந்த நேரத்தில் எதை நினைப்போம் என்று நமக்கே தெரியாது. அடுத்த நிமிடத்தில் எதைப்பற்றி மனம் நினைக்கும் என்று நமக்கே தெரியாது.

இந்த தியானத்தில் '**ஓம் நமோ நாராயணாய**' என்ற மந்திரத்தையோ, அல்லது '**ஓம் நமசிவாய**' என்ற மந்திரத்தையோ உச்சரித்துக் கொண்டு, நாராயண பகவானை, அல்லது சிவபகவானை நினைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று மனதிற்கு முதலில் கட்டளையிட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு '**ஓம் நமோ நாராயணாய**' என்ற உபாஸனா மந்திரத்திற்கு இடையில், வேறு பல எண்ணங்கள் வந்து போகும்.

இந்த எண்ணங்கள் உதயமாவதை கவனித்து, அதிலிருந்து விலகி, மீண்டும் நாம் உச்சரிக்கின்ற ஒரே மந்திரமான '**ஓம் நமோ நாராயணாய**' என்ற அந்த மந்திரத்தை மட்டும் மனம் சிந்திக்குமாறு மனதை அந்த மந்திரத்தின் மீது திருப்பிப் பழக்க வேண்டும்.

இப்படி செய்வதினால் மனதின் ஆக்கப்பூர்வமான சக்தி ஆற்றல் பெருகும்.

அஷ்டமஹா சித்திகளும் சிலருக்கு வரலாம், மனமும் ஒருமுகப்படும். ஆனால், கிடைத்த சித்திகளில் மயங்காமல் மேலும், தியானத்தை வலுப்படுத்த வேண்டும்.

செய்யும் முறை

- மனதளவில் பூஜையை செய்து பழக வேண்டும், ஒரு பெரிய செயலை செய்ய வைத்து பழக்க வேண்டும்.

- மானஸ பாராயணம் - ஏதாவது ஸ்லோகங்களை பாரயாணம் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

- மானஸ ஜபம் - ஏதாவது ஒரு மந்திரத்தையே சொல்லிக் கொண்டிருத்தல்.

இந்த நேரத்தில் பகவான் திருநாமம் மட்டும்தான் தாரணையாக மனதில் ஓடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

இதை வாழ்நாள் முழுவதும் தினமும் 10 - 15 நிமிடங்களாவது தொடர்ந்து செய்துக் கொண்டிருக்கத்தான் வேண்டும்.

மூன்றாவது நிலை தியானம்

==================================

(மனதை விரிவுபடுத்தும் தியானம்)

இது சாஸ்திரத்தின் துணைக்கொண்டு செய்யப்படுகின்ற தியானம்.

இதனால் நம்முடைய அகங்காரமானது விரிந்து விடும். எல்லா ஜீவராசிகளையும் தானாக பார்க்கும் அளவுக்கு மனம் விரிவடைய ஆரம்பிக்கும்.

அனைத்து ஜீவராசிகளும் ஈஸ்வரனிடமிருந்து தோன்றிய காரியங்கள் என்ற அடிப்படையில் அனைத்திலும் ஈஸ்வரனையே பார்க்கும் அளவுக்கு, ஈஸ்வரனாகவே பாவிக்கும் அளவுக்கு மனம் விரிவடையும்.

“அஹம் பிரம்மாஸ்மி” என்ற மகா வாக்கியத்தின் துணைக் கொண்டு, தன்னை அந்த பிரம்மமாகவே பாவித்தல்.

இதுவும் ஒரு தியான முறை ஆகும்.

உலகத்தின் மீதுள்ள விருப்பு, வெறுப்புக்களை நீக்கி, அனைத்தையும் ஈஸ்வர ஸ்வரூபமாக தியானிக்க வேண்டும்.

இதுபோன்ற வெவ்வேறு உபாஸனா முறைகள் உபநிஷதங்களில் காணப்படுகின்றன.

அவைகளை அறிய, தக்க சத்குருவினை அணுகி, அவர் மூலமாக கற்று அறிந்து, அதன் பிறகு அவைகளை நடைமுறைப் படுத்துதல் சிறப்பு.

இவைகளை பின்பற்றுவதன் மூலம் மனம் நன்கு விரிவடைந்து, அமைதி அடைந்து, உடலைக் கடந்து அந்த உயிருடன் இணைவதால், உடலை இயல்பாகவே இயக்கிக் கொண்டிருக்கின்ற அந்த சக்தியானது, எவ்வாறு உண்ணும் உணவை, உடலுக்குத் தேவையான இரத்தமாகவும், தேவையற்ற கழிவான மலமாகவும் மாற்றுகின்றதோ, அதுப் போன்று அதன் கட்டுப்பாட்டில் இந்த உடல் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

ஆகவே, உபநிஷதங்களை கற்பது, மனதினை பக்குவப்படுத்தி, அந்த பரம்ம்பொருளுடன் ஒன்றி, என்றும் நிலையான ஆனந்தத்தில் இருக்கச் செய்வது என்பதை உணர வேண்டும்.

நான்காவது நிலை தியானம்

==================================

(நல்ல பண்புகளை தியானித்தல்)

என்னென்ன நற்பண்புகள் நம்மிடையே இருந்தால் வேதாந்த கருத்துக்களை சிந்திக்க முடியும் என்று சாஸ்திரமும், நீதிநூல்களும் கூறியிருக்கின்றதோ அவைகளை அடைவதற்கு தியானம் செய்ய வேண்டும்.

தியானம் எப்படி தீயகுணத்தை நீக்கும்?

உதாரணமாக, பொய் சொல்வதனால் நமக்கு நல்லது உண்டாகும் என்று கருதி, பெரும்பாலான நேரங்களில் உண்மை பேசாமல் பொய் மட்டும் கூறி, அதன் பலனை அடைவார்கள்.

தர்ம - அதர்ம அறிவானது நம் வாழ்க்கையை வழி நடத்துவது.

அதன் மீது வைத்திருக்கும் மதிப்பைப் பொறுத்துதான், நமது பண்புகளை நாம் வளர்த்துக் கொண்டு கடைபிடிக்க உதவும்.

தர்ம சாஸ்திரம் நற் பண்புகளை மட்டும் போதிக்கவில்லை, அதற்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம்

கொடுக்க வேண்டும். அதை எவ்வாறு நடைமுறைப் படுத்த வேண்டும் என்ற அறிவையும் முக்கியமாக போதிக்கின்றது.

நற்குணத்தை கடைப்பிடிப்பதால் வருகின்ற கஷ்டங்களை பொறுத்துக்கொண்டு, மேலும் அந்த நற் பண்புகளை விடாமல் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

அதனால், மனதில் உண்டாகும் உண்மையான மகிழ்ச்சிக்கு அளவில்லை. அதை வார்த்தைகளினால் வர்ணிக்க முடியாது. அனுபவத்தினால் மட்டுமே அறிய முடியும்.

இந்த மகிழ்ச்சியை அனுபவித்து விட்டால் அதிலிருந்து விலக மாட்டோம். அவைகள் நம் சுபாவமாகவே மாறிவிடும்.

இந்த தியானத்தின் மிக முக்கிய விசயமே, இவ்வாறு, ஒவ்வொரு நற்பண்புகளை எடுத்துக்கொண்டு, அதன் பலனை தியானம் செய்ய வேண்டும்.

இந்த நற்பண்புகளை கடைப்பிடித்து வாழ்ந்த மகான்களின் வாழ்க்கை முறைகளை தியானித்துப் பழக வேண்டும்.

இந்த நற்பண்புகள்தான் ஒருவனின் வாழ்க்கைத் தரத்தை நிர்ணயிக்கும்.

இதுப்போன்று, ஒரு தீய குணத்தை நீக்குவதற்கு, அதற்கு எதிரான ஒரு நல்ல குணத்தை எடுத்துக் கொண்டு, அதன் பலனைத் தியானித்து, அந்த தீய குணத்தை நீக்கிவிடலாம்.

இந்த நான்கு தியானத்தை வெற்றிகரமாக செய்து முடிப்பதனால், சித்தம் சுத்தியாகி, மனம் ஒரு நிலைப்பட்டு, கேட்கப்படுகின்ற வேதாந்த உபதேசங்கள் நமக்கு நன்கு புரியும்.

நிலையான மகிழ்ச்சியைத் தருகின்ற மோக்ஷம் என்ற உன்னத நிலையை அடைவதற்குத் தேவையான தகுதியை நமக்கு கொடுக்கும்.

இதன் பிறகு, சத்குருவை நேரில் நாடி, வேதாந்த உபதேசம் பெறவேண்டும்.

இதுவே '**சிரவணம்**' எனப்படும்.

அதாவது சாஸ்திர விசயங்களைக் கேட்டல் என்பது சிரவணம். அதன் பிறகு கேட்டதினால் வருகின்ற சந்தேகங்களை நீக்கும் சாதனமாக '**மனனம்**' இருக்கின்றது.

மனனம் என்பது சத்குருவின் வாக்கினால் கேட்ட சாஸ்திர விசயங்களை, மனதினால் விசாரம் செய்து, அதில் உண்டாகும் சந்தேகங்களை அவரிடமே கேட்டுத் தெளிவுப் படுத்திக் கொள்வது ஆகும்.

மனனத்தின் மூலமாக சந்தேகமில்லாத ஞானத்தை அடைந்த பின்னர், செய்ய வேண்டிய தியானம் ‘**நிதித்யாஸனம்**’ ஆகும்.

இதுவே இறுதி நிலை. மற்றும் இயல்பு நிலை எனலாம்.

நிதித்யாஸன விசாரம்

ஆத்ம ஞானத்தை அடைந்த பின்னர் செய்ய வேண்டிய தியானம் நிதித்யாஸனம்.

நம்முடைய மனதில் இரண்டு வகையான குறைகள் இருக்கின்றன.

அவைகள்,

1. அஸூத்தி (மலம்),
2. அறியாமை.

மனதிலுள்ள அழுக்குகளான விருப்பு, வெறுப்புகளினால், மனம் எப்பொழுதும் சஞ்சலமடைந்து கொண்டிருக்கிறது.

இந்த குறையை நீக்க, அதற்குரிய சரியான சாதனத்தை கடைப்பிடிப்பதின் மூலம் நிவர்த்தி செய்து கொள்ள முடியும்.

ஆனால், அறியாமையை எந்த சாதனங்களைக் கொண்டும் நீக்க முடியாது. அது அறிவைக் கொண்டு மட்டும்தான் நீக்க வேண்டும்.

ஆத்மாவைப் பற்றிய அறியாமை எல்லா ஜீவராசிகளிடமும் பிறக்கும் போதே இருக்கின்றது.

இவைகளை நீக்கும் பிரமாணமான வேதாந்த சாஸ்திரமான உபநிஷதங்களை மட்டுமே நாட வேண்டும்.

மற்ற முறைகளினால் அறியாமை நீங்காது, மனம் சுத்தியாவது மட்டுமே நடைப்பெறும்.

இவ்வாறு சாஸ்திரத்தை குருமுகமாகக் கேட்டு, அறிவை அடைய வேண்டும். இதுவே சிரவணம் (கேட்டல்) என்று கூறப்படுகிறது.

இதன் மூலம் நம்மைப்பற்றியும், இந்த உலகத்தை பற்றியும், ஈஸ்வரனைப் பற்றியும் புதிய அறிவை அடைவோம்.

இதனால், நம்முடைய அறியாமைகள் நீங்குகின்றது.

ஆனால், இதில் பல சந்தேகங்கள் வரலாம், அவைகளை மனனம் என்ற சாதனம் மூலமாக சந்தேகமற்ற அறிவை அடைய வேண்டும்.

நான் உடல், மனம் இவைகளுக்கு அப்பாற்பட்டவன், இவைகளை பிரகாசிக்கின்ற அறிவு ஸ்வரூபம், என்றும் இருப்பவன் என்ற தெளிவான அறிவை அடைய வேண்டும்.

இந்த சாஸ்திர விசாரத்தினால் என்னைத் தவிர மற்ற அனைத்தும் (உடல், மனம், ஜகத்) மித்யா, அதாவது வெறும் தோற்றமே என்ற திடமான அறிவு உண்டாகும்.

இதனால் என்றென்றும் மனநிறைவுடன் இருப்போம். எந்த சூழ்நிலையிலும் சுகமோ, துக்கமோ, பயமோ அடைய மாட்டோம்.

இந்த நிலையிலும் ஒரு தடை இருக்கின்றது. அது, அடைந்த ஞானத்தில் நிலையாக இருக்க முடிவதில்லை.

உடலையும், மனதையும் வைத்துக் கொண்டு இந்த அறிவை அடைந்திருக்கின்றோம். இருப்பினும் இந்த உலகத்தில் அனாத்மாக்களோடு விவகாரம் செய்ய வேண்டியிருப்பதால் இந்த அறிவிலிருந்து நழுவி விட வாய்ப்புகள் அதிகம்.

இதனால், மீண்டும் சம்சார சக்கரத்தில் மாட்டிக் கொள்ளக் கூடிய சூழ்நிலைகள் அதிகம் காணப்படும்.

இந்த மோசமான சூழ்நிலையில்தான், நாம் அடைந்த அறிவில் திடமாக நிலைப்பெறுவதற்கு '**நிதித்யாஸனம்**' என்கின்ற தியான சாதனத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

இந்த தியானத்தில் எந்த அறிவை அடைந்தோமோ, அதிலேயே இருந்து பழகுதல் ஆகும்.

இது இரண்டு வகையானது.

1. எப்பொழுதெல்லாம் இந்த ஞானத்தை மனதுக்கு கொண்டு வருகின்றோமோ அது ஒருவகையானது.

இதனை '**கேள்வி ஞானம்**' என்கின்றோம்.

இவ்வாறு அடைந்த ஞானத்தை மறக்காமல் இருக்க, மீண்டும் கேட்பதற்காக சிரவணத்தை தொடர்ந்தால் அது நிதித்யாஸனமாக கருதப்படுகின்றது.

அதாவது, நமக்கு உண்டாகின்ற ஒவ்வொரு தீய சூழ்நிலைகளிலும், நாம் அடைந்த ஞானத்தை (அறிவை) நடைமுறைப்படுத்த தயாராகுதல்.

2. இது சகஜ நிலைப் போன்று சில நியமங்களைப் பயன்படுத்தி இயல்பாக இருந்துக் கொண்டு, ஆத்ம ஸ்வரூபத்தை தியானித்தல்.

ஒவ்வொருவருக்கும் அவரது மனதில் சில பலவீனங்கள் இருக்கலாம், பாதிப்புக்கள் இருக்கலாம். இந்த பாதிப்பை நீக்குவதற்கு தனி முயற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.

அது, எவ்வாறு எனில், அடைந்த ஞானத்தினால், தன் சொரூபத்தை அறிந்து கொண்ட பிறகு, புத்திக்கு **"நான் பிரம்மம்"** என்று புரிதல் வந்து விட வேண்டும்.

தன்னைப் பற்றி கூறும் போது, **'நான் மனிதன்'** என்று திடமாக கூறுவதற்கு, எப்படி மனதிற்கும், புத்திக்கும் சிறிது கூட சந்தேகம் இல்லாமல் உறுதியாக நம்ப முடிகின்றதோ, அதுப் போல, **'நான் பிரம்மம்'** என்பதிலும் அத்தகைய திடமான நம்பிக்கை உண்டாகியிருக்க வேண்டும்.

நம்மைப் பார்த்து நீ ஒரு மிருகம் என்று மற்றவர்கள் கூறுவதை நம்மால் எப்படி ஒப்புக் கொள்ள முடியாதோ, அதுபோன்று, திடமான நம்பிக்கையில் நம்மை பிரம்மமாக பாவிக்கும் போது, மற்றவர்கள் நம்மைப் பார்த்து நீ ஒரு மனிதன் என்று கூறுவதை நம்மால் ஒப்புக் கொள்ள முடியாதவாறு மனதினாலும், புத்தியினாலும் திடமாக இருப்பதே நம் சொரூபத்தில் இருப்பது ஆகும்.

இதுவே **'அனுபவ தியானம்'** அல்லது **'சொரூப ஞானம்'** எனப்படும்.

இதுவே ‘**நிதித்யாஸனம்**’ எனப்படும்.

இந்த நிதித்யாஸன தியானம் செய்வதற்கு தேவையான விதிமுறைகளையும் சாஸ்திரம் தெளிவுபடுத்துகின்றது.

இதற்கு கருவியாக இருப்பது மனம்தான். இந்த நிலைக்கு மனம் வருவதற்கு பல சாதனங்களை கடைப்பிடித்து இருக்க வேண்டும்.

பதஞ்சலி முனிவர் தியானம் என்ற சாதனம் செய்வதற்கே பல படிகளை ‘**யோக சூத்திரம்**’ என்ற தன் நூலில் கூறியிருக்கின்றார்.

இதற்கு **“அஷ்டாங்க யோகம்”** என்று பெயர்.

<u>யோக சூத்திரம் - 2.29</u>

<u>யோகத்தின் எட்டு அங்கங்கள்</u>

यम नियमाअसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान

समाधयोऽष्टावङ्गानि ॥२९॥

யம நியம ஆசன பிராணாயாம பிரத்யாஹார தாரணா தியான சமாதயோ அஷ்டாவங்காநி ॥29॥

(இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகிய எட்டு படிகள் உள்ளன.)

இயமம் = கட்டுப்பாடு, நெறிப்படுத்துதல்.

நியமம் = கடைபிடித்தல்.

ஆசனம் = உடலின் தளர்வான நிலை.

பிராணாயாமம் = பிராணனைக் கொண்டு மனதை கையளுதல்.

பிரத்யாகார = புலன்களை உள் திருப்புதல்.

தாரண = மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல்.

தியானம் = சிந்தனையற்ற நிலை.

சமாதி = ஆத்மாவின் இயல்பு நிலை.

அஷ்டாங்காணி = அஷ்ட + அங்காணி = எட்டு அங்கங்கள் என்பதாகும்.

இந்த எட்டும் அஷ்டாங்க யோகத்தின் எட்டு அங்கங்கள்.

இவற்றை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால், முன்பு கூறிய தியானத்தின் பலன்கள் முழுமையாகக் கிடைக்கப்பெறும்.

இந்த எட்டு அங்களைத்தான் அஷ்ட + அங்கம், ‘**அஷ்டாங்க யோகம்**’ என்று கூறுகிறார்கள்.

அஷ்ட என்றால் எட்டு.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், மற்றும் சமாதி என்ற எட்டு அங்கங்கள்.

இந்த எட்டில் முதல் சொன்ன இரண்டை எடுத்துக் கொள்வோம்.

இயமம், நியமம்.

இயமம் என்பது கொஞ்சம் ஆழமான வார்த்தை.

இயமம் என்றால் கட்டுப்பாடு, ஒழுங்கு படுத்துதல் என்று பொருள்.

புலன் அடக்கம், கட்டுப்பாடு என்பது...

நாம் எடுத்த எந்த காரியத்திலும் வெற்றி பெற வேண்டும் என்றால், நமது சக்தியை, முயற்சியை அந்த காரியத்தில் மட்டும் செலுத்த வேண்டும்.

நமது சிக்கல் என்ன என்றால், நாம் நமது சக்தியை ஒரு கட்டுப்பாடு இல்லாமல், பலவாறாகச் சிதற விடுகின்றோம்.

ஒன்றை செய்யும் போதே இன்னொன்றின் மேல் ஆசை கொள்வது.

உதாரணமாக, உணவு உண்ணும் போது, டி.வி. பார்ப்பது. மலம் கழிக்கும் போது நியூஸ்பேப்பர் படிப்பது என கூறிக் கொண்டே போகலாம்.

இதனால், எதைச் செய்கின்றோம் என்பது மனதிற்குத் தெரியாமல், மேலும், மேலும் இது போன்ற குழப்பமான சூழ்நிலைகளையே மனம் விரும்பும்.

அடுத்து, ஒன்றைச் செய்தால், அதில் முழுமையான நம்பிக்கையுடன் செய்ய வேண்டும்.

ஆனால், செய்வதில் முழுமையான நம்பிக்கை கிடையாது. எப்போதும் சந்தேகம்.

அது மட்டும் அல்ல, சந்தேகம் வந்தவுடன் உத்வேகம் குறையும். கொஞ்ச நாளில் முயற்சியை கை விட்டு விடுதல் என்பது நிகழும்.

புது வருட பிறப்பில், எத்தனை பேர், "இந்த வருஷம் எப்படியாவது 10 கிலோ எடையை குறைக்க வேண்டும்" என்று கருதி, உடற் பயிற்சி நிலையத்திற்குச் சென்று பேர் கொடுப்பார்கள்....

ஒரு வாரம் இருக்காது...

அப்படியே விட்டு விடுவார்கள்.

டிவி பார்ப்பது, வாட்ஸப், முகநூல், செல்போன் என்று எதிலாவது நேரம் செலவிடுவதை குறைப்பது என்று நிறைய குறிக்கோள்கள் அந்த புது வருடத்தில் உண்டாகி இருக்கும்.

ஆனால், செய்வது கிடையாது. டிங் என்று செல் போனில் ஒரு சத்தம் கேட்டால், ஓடிப் போய் எடுப்பார்கள்.

இங்கு ஒன்றை நன்றாகப் புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இயமம் - தவறானவற்றை செய்யாமல் இருப்பது.

நியமம் - சரியானவற்றை செய்வது.

தீயவைகளை ஒழித்தலும், நல்லவைகளை செய்தலும் இயமம், நியமம் என்று கூறப்படுகின்றது.

இதைத்தான் கட்டுப்பாடு என்கின்றார்கள்.

அற நூல்களில் கூறியவற்றை செய்ய வேண்டும். அவை செய்யக் கூடாது என்பவைகளை விலக்க வேண்டும்.

நமக்கு வாய்த்த பெரிய நன்மை என்ன என்றால், கணக்கில் அடங்காத பல அற நூல்களை நம்

முன்னவர்கள் விட்டுச் சென்றிருக்கிறார்கள். அது நமது தாய் மொழியிலேயே கொட்டிக் கிடக்கின்றது.

நமக்கு நேர்ந்த மிகப் பெரிய தீமை என்ன என்றால், அவற்றை படிப்பது இல்லை, படித்தாலும், **"இதெல்லாம் சரிப்படாது"** என்று அவற்றை ஓரம் கட்டி வைத்து விடுவது.

எது செய்ய வேண்டும், எது செய்யக் கூடாது என்று நீங்களே தெளிவாக முடிவு செய்துக் கொள்ளுங்கள்.

மூன்றாவது, **"ஆசனம்".**

ஆசனம் என்றால் உடலை சரியான நிலையில் வைத்திருத்தல்.

அது என்ன சரியான நிலை?

நிலையான இன்பத்துடன் வாழ்வதற்கு மனதையும், உடலையும் தயார் செய்வது '**ஆசனம்**' எனப்படுகின்றது.

நம் மனதை நாம் கட்டுப்படுத்த முடியாது. ஒரு நிமிட நேரம் நாம் சொல்வதை அது கேட்காது. அதன் போக்கில், அதன் இஷ்டத்திற்கு அலை பாயும். ஒரு சிந்தனையில் இருந்து இன்னொரு சிந்தனைக்கு அடிக்கடி தாவும். இதுவே, மனதின் இயல்பு.

பயம், ஆசை, கோபம், ஏக்கம், காமம் என்று மாறி மாறி சுழன்றுக் கொண்டே இருக்கும்.

அந்த மனதை அமைதிப் படுத்தாவிட்டால், வாழ்வில் நிம்மதி இருக்காது.

மனதை எப்படி அமைதி படுத்துவது?

மனமும் உடலும் ஒன்றோடு ஒன்று பின்னி பிணைந்து இருக்கின்றன.

உடலை அசைத்தால், மனம் அசையும்.

கார் ஓட்டும் போது, நம்மால் காரின் என்ஜினை நேரடியாக வேலை செய்ய வைக்க முடியாது. ரொம்ப கடினம். நாம் என்ன செய்கிறோம், ஆக்ஸிலேட்டரை அழுத்துகிறோம். வண்டி நகர்கிறது. அது எப்படி வேலை செய்கின்றது என்று கூட நமக்குத் தெரியாது.

அதுப்போலவே, கம்ப்யூட்டரில், செல்போனில், **'அனுப்பு'** என்ற பட்டனை அழுத்தினால் இ – மெயில், வாட்ஸப், குறுஞ்செய்திகள் போன்றவைகள் போய் சேர வேண்டிய இடத்துக்குப் போய் விடுகின்றது. இது எப்படி என்று நமக்குத் தெரியாது.

அது போல, மனதை சரி செய்ய வேண்டும் என்றால், உடலை சரி செய்ய வேண்டும். உடல் சரியானால், மனமும் சரியாகும். இது எப்படி என்று தெரிய வேண்டியதில்லை.

உதாரணமாக, நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் போது உங்கள் உடல் எப்படி இருக்கிறது என்று பாருங்கள். மார்பு விரிந்து, உடல் நேராக இருக்கும்.

சோகமாக இருக்கும் போது, கவனியுங்கள். தலை லேசாக கவிழ்ந்து, தோள் கீழே இறங்கி, கைகள் தளர்ந்து இருக்கும்.

ஒரு முறை முயற்சி செய்து பாருங்கள்.

சந்தோஷமாக இருக்கும் போது, தலையை தொங்கப் போட்டு, கைகளை தளர்த்தி, தோள்களை தொய்ய விட்டு... எப்படி இருக்கிறது என்று பாருங்கள்.

உங்கள் சந்தோஷம் இந்த நிலையில் இல்லாமல் போய் விடும்.

அதே போல் சோகமாக இருக்கும் போது, நிமிர்ந்து நின்று, முதுகு தண்டை நேராக்கி, தலையை நிமிர்த்தி, மார்பை விரிவாக்கி நின்று பாருங்கள்...

இந்த நிலையில் சோகம், இருந்த இடம் தெரியாமல் போய் விடும்.

இன்பமாக இருக்கும் போது உடல் ஒரு மாதிரி இருக்கின்றது. துன்பமாக இருக்கும் போது உடல் வேறு ஒரு நிலையில் இருக்கின்றது.

யோகத்தின் மிகப் பெரிய கண்டு பிடிப்பு எது என்றால், உடலின் நிலையை மாற்றினால், மனதின் நிலையை மாற்ற முடியும் என்பதுதான்.*

இன்பத்தில் உடல் ஒரு நிலையில் இருக்கும் என்றால், உடலை அந்த நிலையில் தொடர்ந்து வைத்திருந்தால், சந்தோஷம் தானாகவே வந்து விடும்.

எப்போதும் இன்பமாக இருக்க வேண்டுமா?

உடலை எப்போதும் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் வைத்தால் போதும்.

யோகத்தின் குறிக்கோள் என்பது, நாம் அளவற்ற இன்பத்தில் எப்போதும் இருப்பது தான்.

அதற்கு உடலும், மனமும் ஒன்று பட வேண்டும். உடலை ஒழுங்கு படுத்தினால் மனம் வசப்படும்.

சரி. இந்த ஆசனங்கள் செய்ய என்ன செய்ய வேண்டும்.

எங்க வீட்டுக்கு பக்கத்தில் ஒரு யோகா நிலையம் இருக்கிறது. அங்கு போய் இந்த ஆசனங்களை கற்றுக் கொள்ளலாமா?

பவர் யோகா, ஆயிரம் யோகா, என்றெல்லாம் பல யோகா நிலையங்கள் இருக்கின்றன. நிறைய

ஆசனம் எல்லாம் சொல்லித் தருகிறார்களாம். போய் கற்றுக் கொள்ளலாமா?

அல்லது,

30 நாட்களில் யோகா கற்றுக் கொள்ளுங்கள், ‘ஆழ்நிலை யோகா ஆழ்ந்து பழகுங்கள்’ போன்ற புத்தகங்களை வாங்கி வந்து, படித்து அறிந்து கொள்ளலாமா?

அல்லது,

யூ - டியூப் வீடியோ போன்றவற்றில் பார்த்து பயிற்சி செய்யலாமா?

அல்லது.

டி.வி. யில் காலை எழுந்தவுடன் காணுகின்ற இன்றைய ராசி பலனைப் போன்று, இன்றைய யோகப் பயிற்சிகள் என்று கற்றுக் கொள்ள முடியுமா?

தற்போது எங்கு பார்த்தாலும் யோகா நிலையங்கள் இருக்கின்றன. ஏதேதோ பெயர்கள் வைத்திருக்கின்றார்கள். புதிய, புதிய பயிற்சிகளை அறிமுகப்படுத்துகின்றார்கள்.

அந்த யோகா, இந்த யோகா என்று புது புது பெயரிலெல்லாம் தற்பொழுது யோகா வருகின்றது.

போதாததற்கு, ஆன்லைன் (Online Course) வகுப்புகள், மற்றும் யோகாசன கலை என்று பல புத்தகங்கள் சந்தையில் கொட்டிக் கிடக்கின்றன.

இவற்றின் மூலம் யோகாசனம் கற்றுக் கொள்ள முடியுமா?

நிச்சயமாக முடியாது.

காரணம் என்ன?

இயம நியமங்களை சரியாகக் கடை பிடிக்காமல், மூன்றாவது அங்கமான **'ஆசனம்'** என்ற யோகத்திற்குள் அடி எடுத்து வைக்க முடியாது.

பணம் கட்டி சேர்ந்தவுடன் யோகாசனம் படித்துவிட முடியாது.

அப்படியே படித்தாலும் அதனால் பலன் ஒன்றும் உண்டாகாது.

உடம்பு வேண்டுமானால் கொஞ்சம் வளைந்து கொடுக்கும். சில, பல தசைகள் வலுப் பெறலாம். ஆரோக்கியம் சிறிது உண்டாகும்.

ஆனால், ஆரோக்கியம் என்பது உடலும், மனமும் ஒத்து இருப்பது என்பது மட்டும் பெரும்பாலானவர்களுக்குப் புரிவதில்லை.

இது புரியாமல், உங்களை அடுத்த உயர் நிலைக்கு யோகமும், தியானமும் கொண்டு செல்லாது.

வெறும் ஆசனம் மட்டும் படித்தால் போதாது.

வாழ்க்கை முறை மாற வேண்டும். ஆசனம் என்பது தனியாக செய்யும் ஒன்று அல்ல.

இயம, நியமங்களை கை கொண்ட பின் ஆசனம் செய்யப் பழக வேண்டும்.

கள்ளுண்ணாமை, பொய் பேசாமை, கோபம் கொள்ளாமை, நடுவு நிலைமை போன்றவற்றை கடை பிடிக்க வேண்டும்.

நாளும் பொய், புரட்டு, திருட்டு, இலஞ்சம், ஏமாற்று என்று செய்து கொண்டு, ஆசனம் படிக்கிறேன் என்று சொன்னால் அதனால் என்ன பலன் இருக்கும்.

உணவு கட்டுப்பாடு கிடையாது, புகை பிடிப்பது, காப்பி, டீ குடிப்பது, இரவு வெகு நேரம் விழித்து இருப்பது, பகலில் நீண்ட நேரம் தூங்குவது, இதற்கிடையில் யோகா பயிற்சி என்றால் சரி வருமா?

யோசியுங்கள்!

இயமம், நியமம், ஆசனம் இவை எல்லாம் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்பு கொண்டவை.

யோகம் என்பது உடலின் அங்கங்கள். ஒன்றை விட்டு விட்டு, மற்றொன்றை செய்ய முடியாது.

ஆசனம் பழகுவதற்கு முன், அன்றாட வாழ்க்கையை நெறிப்படுத்த வேண்டும்.

அவற்றை செய்யாமல் ஆசனம் பழகவும் முடியாது. பழகினாலும் பயன் தராது.

யோக நெறியில், ஒழுக்க நெறியில் போவதாக முடிவு செய்து விட்டால், வாழ்க்கை ஒரு கட்டுக்குள் கொண்டு வர வேண்டும்.

நல்லவற்றை செய்துப் பழக வேண்டும். அல்லனவற்றை கட்டாயம் விலக்க வேண்டும்.

அது நம் வசமானபின், ஆசனத்திற்கு போக வேண்டும்.

இயமம், நியமம், ஆசனம் தாண்டி அடுத்தது பிராணாயாமம்.

பிராணாயாமம் என்பது மூச்சு உள்வாங்கி விடுதலில் உள்ள ஒழுங்கு முறை எனப்படும்.

நம் மன நிலைக்கு தகுந்தவாறு மூச்சும் மாறுகின்றது.

கோபமாக இருக்கும் போது, மூச்சு ஒரு விதமாக இருக்கும்.

சோகமாக இருக்கும் போது, மூச்சு வேறு விதமாக இருக்கும்.

மனதில் அன்பும், காதலும் வரும் போது, மூச்சு மற்றொரு விதமாக இருக்கும்.

புணர்ச்சியில் இருக்கும்போது மூச்சு இன்னொரு விதமான இருக்கும்.

இதில் முக்கியமானது என்ன என்றால், மன நிலைக்கு தகுந்தவாறு, மூச்சு விடுவது இருப்பது போல, மூச்சு விடுவது மாறும் போது, மன நிலையும் மாறும்.

மூச்சை மாற்றினால் மனம் மாறும்.*

மூச்சை மாற்ற வேண்டும் என்றால், உடல் நேராக வேண்டும். முதுகு தண்டு நிமிர வேண்டும்.

அதற்கு ஆசனம் உதவும்.

ஆசனம் செய்ய வேண்டும் என்றால் வாழ்க்கையில் ஒரு ஒழுங்கு முறை வர வேண்டும்.

அதற்கு இயம நியமங்களை நிச்சயம் கடைப் பிடிக்க வேண்டும்.

கவனித்துப் பாருங்கள், உங்கள் மூச்சு விடும் விதம் ஒரு நாளில் பல தடவைகள் மாறிக் கொண்டே இருக்கும். மூச்சு எப்படி மாறுகின்றதோ,

அதற்கேற்றவாறு மன நிலையும் மாறிக் கொண்டே இருக்கும்.

உதாரணமாக, நீங்கள் ஒரு பொருளை இவருக்கு கொடுக்கலாம் என்று எடுத்து வைத்திருப்பீர்கள், அவர் வருவதற்கு சற்று தாமதம் ஆனதும், உங்கள் மனதில் அந்த பொருளை பிறகு கொடுக்கலாம், அல்லது கொடுக்க வேண்டாம் என்று மனம் மாறிவிடும். இது அனுபவ உண்மை.

இதற்குக் காரணம் மூச்சுதான் என்றால் உங்களால் நம்ப முடிகின்றதா?

இதுப் போன்ற மன நிலையுடன் கூடிய பதற்றம், பயம், டென்ஷன், எல்லாம் மூச்சோடு சம்பந்தப்பட்டது.

மூச்சை கட்டுக்குள் கொண்டு வந்தால், மனம் வசப்படும்.

மூச்சைக் கட்டுக்குள் கொண்டுவருவது என்பது, மூச்சை அதன் இயல்புக்கு மாறாக அதனை தொந்தரவு செய்வது அல்ல.

மூச்சை, அதன் இயக்கத்தை கவனித்தல் என்பதே **‘பிராணாயாமம்’** எனப்படும்.

மனதை வசப்படுத்துவது என்பது, இத்துடன் முடிவதல்ல.

அதற்கு மேலும் சில படிகள் இருக்கின்றன.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம் வரை இதுவரைப் பார்த்தோம்.

அடுத்தது பிரத்தியாகாரம்.

பிரத்யாகாரம் என்றால் என்ன?

அகராதியில் உள்ள அர்த்தம் புலன்களை அடக்குதல், கட்டுப்படுத்துதல் என்பது.

நுணுக்கமான அர்த்தம் புலன்களை உள்நோக்கித் திருப்புதல் என்பதாகும்.

அது என்ன உள்நோக்கித் திருப்புதல்?

நாம் எப்போதும் புலன்கள் இழுக்கும் பக்கம் எல்லாம் ஓடுகிறோம்.

திரையரங்கில் ஒரு நல்ல படம் வந்துள்ளது என்றால் அதை பார்க்க ஓடுகின்றோம். நல்ல உணவு என்றால் ருசிக்க ஓடுகின்றோம்.

கச்சேரி கேட்க ஓடுகின்றோம். சூப்பர் சிங்கர் என்ற பாட்டு நிகழ்ச்சிக்கு ஓடுகின்றோம்.

அந்த நாடு பார்க்க எவ்வளவு அழகாக இருக்கு. அங்கு செல்ல வேண்டும் என்று கிளம்பி விடுகின்றோம்.

அந்தக் கோவில், இந்த குளம், அந்த சாமியார், என்று அலைந்து, திரிந்துக் கொண்டு இருக்கின்றோம்.

இப்படி புலன்கள் நம்மை இழுத்து இழுத்து, நாம் நம்மை விட்டு வெகு தூரம் வந்து விட்டோம் என்பதை அறிய மறுக்கின்றோம்.

கடை வீதிகளில் சில நாய்கள் இருக்கும். காலை எழுந்தது முதல் அங்கும், இங்கும் ஓடும்.

அங்கு சில நாய்களை பார்த்து குரைக்கும், இங்கு சில நாய்களை பார்த்து வாலாட்டும். அங்கும், இங்கும் பரபரப்பாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும்.

நிற்க நேரம் நிலையாக இருக்காது. மாலை வந்தவுடன், "நாயே, நாள் முழுவதும் அலைந்தாயே, என்ன சாதித்தாய்" என்று கேட்டால் நம்மைப் பார்த்து இரண்டு குலை குலைத்து விட்டு மீண்டும் ஓடும்.

‘கடைதெரு நாய் போல் அலைந்தனையே நெஞ்சமே’ என்கின்றார் பட்டினத்து அடிகள்.

**“மண்காட்டிப் பொன்காட்டி மாய இருள் காட்டிச்
செங்காட்டில் ஆடுகின்ற தேசிகனைப் போற்றாமல்
கண்காட்டும் வேசியர் தம் கண்வலையில் சிக்கி மிக
அங்காடி நாய்போல் அலைந்தனையே நெஞ்சமே.”**

- பட்டினத்தார்.

வெளியே அலையும் புலன்களை உள்நோக்கி திருப்புதல் '**பிரத்தியாகாரம்**' எனப்படும்.

மனம் இவ்வாறு வெளி விசயங்களில் ஆசைப்படுவதற்குக் காரணம் அறிய வேண்டும்.

ஆசைகள் எவ்வாறு உதிக்கின்றது?

அவைகளை எவ்வாறு திருப்தி படுத்துவது?

இந்த இரண்டுக்கும் உள்ள இடை வெளியில் என்ன நிகழ்கிறது என்று சுயபரிசோதனை செய்வது '**பிரத்தியாகாரம்**' எனப்படும்.

பதஞ்சலி முனிவர் புலன்களை அடக்க வேண்டும் என்று கூறவில்லை. வெளியே செல்லும் புலன்களை உள் நோக்கித் திருப்ப வேண்டும் என்று மட்டுமே கூறுகின்றார்.

தெரு நாய் ஒரு வினாடி நின்று யோசித்து இருந்தால், ஓடுவதை நிறுத்தி இருக்கும். காரணம் தெரியாமல் அது ஓடுவதால் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது.

நம் மனமும் அப்படியே!

ஏன் இந்த ஓட்டம். இந்த ஓட்டத்தினால் நமக்கு கிடைத்த இலாபம் என்ன?

நாம் சரியான திசை நோக்கித் தான் ஓடுகிறோமா? ஓட்டத்தின் முடிவில் என்ன இருக்கிறது என்று தெரியுமா?

தெரியாவிட்டால், பின் எதற்காக ஓட வேண்டும். அறியாத ஒன்றை எப்படி அடைவது?

தெரியும் என்றால், பின் ஓட்டம் எதற்கு?

சிந்திப்போம்!

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், மற்றும் பிரத்யாகாரம் வரை பார்த்துள்ளோம்.

அடுத்தது, தாரணை.

தாரணை என்றால் மனதை ஒருமுகப் படுத்துதல் என்று பொருள்.

கூறப்போனால், மனதை ஒரு முகப்படுத்துதல் என்பது ஒரு முழுமையான அர்த்தம் அல்ல.

தாரை என்றால் நீர் சொட்டுவது என்பதாகும்.

மழை தாரை தாரையாக பொழிந்தது என்று சொல்லுவது போல.

ஒரு பெரிய பீப்பாயில் எண்ணெய் இருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அந்த பீப்பாயை சரித்து வைத்து, அதில் உள்ள குழாயை திறந்து விட்டால், உள்ளே உள்ள எண்ணெய் கீழே ஒழுகி விழும் அல்லவா?

அப்படி சீராக ஒழுகி வருவதற்கு தாரை என்று பெயர். ஒரு பிசிறு இல்லாமால், ஒரு ஏற்றம் இறக்கம் இல்லாமல் ஒரே சீராக கீழ் இறங்கும்.

அது போல் மனதை ஒன்றின் மேல் இலயிக்க விடுவது '**தாரணை**' என்று கூறலாம்.

இதுவரை உடலை எப்படி கட்டுக்குள் கொண்டு வருவது என்று பார்த்தோம்.

இப்போது உடலைத் தாண்டி மனதை நெறிப் படுத்தும் பகுதிக்கு வந்திருக்கின்றோம்.

உடலை கட்டுக்குள் கொண்டு வராமல் மனதைக் கட்டுப் படுத்த முடியாது.

நம் மனம் பல விதங்களில் சிதைவு பட்டு கிடக்கின்றது.

சூழ் நிலைகள் அப்படி. என்ன செய்வது?

நினைப்பதை எல்லாம் சொல்ல முடியாது, செய்யவும் முடியாது.

மனம் ஒன்று நினைக்கும், உடல் ஒன்றை செய்யும், அல்லது செய்ய முடியாமல் தவிக்கும்.

மனமும், உடலும் வேறு வேறு பக்கம் இழுத்துக் கொண்டு நிற்கும்.

எந்த பக்கம் போவது என்று தெரியாமல் குழம்பித் தவிப்போம்.

உடல் ஒன்றைச் சார்ந்தும், பழக்க வழக்கம் வேறு ஒன்றைச் சார்ந்தும் இருக்கும், மனம் இன்னொன்றைச் சொல்லும். அல்லது, செய்ய கட்டாயப்படுத்தும்.

இதுவே, தினமும், ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு பொழுதும் நடந்தால் மனம் என்ன ஆகும்?

மனச்சிதைவு உண்டாகும்.*

அதனால்தான், இன்று, யோகா நிலையங்கள் போன்று, மன நோய் மருத்துவமனைகள் அதிகம் காணப்படுகின்றது.

பதஞ்சலி முனிவர் மனதையும், உடலையும் ஒன்றாக இணைக்கின்றார்.

யோகா என்றால் சேர்ப்பது, அல்லது இணைவது என்று பொருள்.

முதலில் வாழ்க்கை வழி முறைகளை சரி செய்து கொண்டு, உடலை நல்ல நிலையில், நிலை நிறுத்திக் கொண்டு (ஆசனம்), மூச்சில் ஒரு ஒழுங்கை கடைப்பிடித்துக் கொண்டு (பிராணாயாமம்), அதன்

பிறகு மனதை உள் நோக்கி திருப்பி (பிரத்தியாகாரம்), அடுத்து, தாரணைக்கு வரவேண்டும்.

நேரடியாக மனதை கட்டுப் படுத்தும் வழிமுறைகளை பதஞ்சலி முனிவர் கூறவும் இல்லை. நாமாக செய்யவும் முடியாது.

ஒவ்வொரு படியாகத் தான் ஏற வேண்டும்.

அதாவது, படிகளை முறையாக ஏறுவோம்.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், மற்றும் பிரத்யாகாரம், தாரணை என இதுவரை பார்த்தோம்.

அடுத்தது, தியானம்.

ஆம் தியானம் என்பது ஏழாவது படி நிலை.

இதை மறக்கக்கூடாது!

ஆனால், எடுத்த உடனேயே தியானம் செய்ய பலர் விரும்புகின்றனர்.

தியானம் செய்வதற்கு முன் இத்தனை படி நிலைகளை கடக்க வேண்டி இருக்கிறது.

இன்று பலர் காலையில் குளித்து விட்டு சாமி படத்தின் முன்பு, சிறிது நேரம் அமர்ந்து **"தியானம்"** செய்தேன் என்கிறார்கள்.

அது அல்ல தியானம்.

இத்தனை படிகளை கடந்த பின் தான் தியானம் என்ற நிலைக்கே வர முடியும்.

தியானம் என்றால் எதைப் பற்றி தியானம் செய்வது?

கடவுளை என்றால் எந்தக் கடவுளை?

ஜோதி வடிவிலா?

எதை நோக்கி தியானம் செய்வது?

போன்ற கேள்விகள் எழும்.

உண்மை என்ன என்றால், இந்த அனைத்து கேள்விகளும் அர்த்தம் இல்லாதவை.

தியானம் என்பது எதைப் பற்றியும் அல்ல.

ஒன்றையுமே சிந்திக்காமல் இருப்பது தியானம்.

எதுவுமே மனதில் இல்லாமல் இருப்பது தியானம்.

மனம் முழுவதும் காலியாக இருப்பது தியானம்.

எதை பற்றியோ சிந்திப்பது என்றால், சிந்திக்கும் நான், சிந்திக்கப்படும் அது என்ற இரண்டு இருக்கும் அல்லவா?

இங்கே ‘**துவைதம்**’ உண்டாகிவிடும்.

துவைதம் என்றால் இரண்டு. அத்வைதம் என்றால் இரண்டற்றது என்று பொருள்.

தியானத்தில் அந்த இருமைகள் மறையும்.

நான், அது என்று வேறுபாடு மறைந்த பின் எதை சிந்திப்பது? எதை தியானம் செய்வது?

சித்தம் முழுமையான வெற்றிடமாக இருக்கும். அந்த வெற்றிட அனுபவமே சிவானுபவம்.

அந்த நிலையை ஒரு நிமிடம் கூட நம்மால் அடைந்து நிலையாக நிற்க முடியாது.

ஒரு நொடியில் வேறு ஏதோ ஒரு சிந்தனை வந்து விடும்.

ஒன்று வந்தால், அதில் இருந்து மற்றொன்றாக மாறும். தொடர் சங்கிலி போல் சிந்தனைகள் வந்து கொண்டே இருக்கும்.

அருணகிரி நாதருக்கு முருகன் உபதேசம் செய்தது இரண்டே இரண்டு வார்த்தைகள்தான் **"சும்மா இரு"**. அவ்வளவுதான் உபதேசம்.

உடம்பு சும்மா இருக்கும்.

மனம் சும்மா இருக்குமா?

மனதை சும்மா இருக்க வைக்க முடியுமா?

அந்த முயற்சியைக் கூட மனம் தானே செய்ய வேண்டி இருக்கிறது.

எனவே தான் தியானம் என்பது, மிக மிக கடினமான ஒன்று.

ஊசி முனையில் நிற்பது போல. கொஞ்சம் தவறினாலும் சிக்கல் தான்.

ஏதாவது ஒன்று என்றால், அது இப்படி இருக்கும் என்று சொல்லி விளங்க வைக்கலாம்.

ஒன்றும் இல்லாததை எப்படி விளக்க முடியும்?

"ஒளியில் விளைந்த உயர்ஞான பூத ரத்துச்சியின் மேல்
அளியில் விளைந்ததொ ஆனந்தத் தேனை
அநாதியிலே வெளியில் விளைந்த வெறும் பாழைப்
பெற்ற வெறுந் தனியைத் தெளிய விளம்பிய வா!
முக மாறுடைத் தேசிகனே."

திணறுகிறார் அருணகிரிநாத சுவாமிகள்.

வெளியில் = இந்த வெட்ட வெளியில்

விளைந்த வெறும்பாழைப் = பாழ் என்றால் ஒன்றும் இல்லாதது.

பாழாய் போய் விட்டது என்று சொல்வோமே அது போல. வெறும் பாழை என்றால் ஒன்றும் இல்லாத பாழ்.

வெட்ட வெளியில் விளைந்த வெறும் பாழ். இவ்வளவு சொன்னது போதாது என்று மேலும் சொல்கிறார்.

பெற்ற வெறுந்தனியைத் = அந்த வெட்ட வெளியில் விளைந்த வெறும் பாழ், வெறும் தனியை. தனி என்றால், வேறு ஒன்றும் இல்லாதது. தனித்து நிற்பது.

ஒன்றும் இல்லாத மிகப் பெரிய சூன்யம். அதை அறிந்தால் அது எப்படி இருக்கிறதாம்?

"ஆனந்த தேனை" ஆனந்தமான தேன் போல் இருக்கிறதாம்.

அது மட்டும் அல்ல.

ஒளியில் விழைந்த உயர் ஞானம் என்கிறார்.

சாதாரண ஞானம் அல்ல. உயர் ஞானம்.

ஒளி வடிவமானது என்றால்,
அனைத்து அறியாமைகளையும் போக்குவது.

அது தான் '**தியானம்**' எனப்படும்.

மனம் இருக்கும், சிந்தனை இருக்கும், ஆனால் எதைப் பற்றியும் சிந்திக்காது.

பார்ப்பதும், பார்க்கப்படுவதும் இந்த இரண்டுக்கும் உள்ள இடைவெளி குறைந்து, குறைந்து கடைசியில் ஒன்றாகிப் போனால் பின் எது?

எதைப் பற்றி சிந்திக்கும்.

அவன் கொஞ்ச நாள் அவளை பார்க்க வரவில்லை. அவளுக்கு பயங்கர கோபம். அவன் வரட்டும் வச்சுக்குறேன் என்று மனதுக்குள் கோபம் கொப்பளிக்கிறது. எப்படியெல்லாம் அவனை திட்டலாம் என்றெல்லாம் யோசித்து வைத்திருக்கிறாள்.

கடைசியில் அவன் வந்து விட்டான்.

அவனைப் பார்த்தவுடன் அவள் ஓடி சென்று அவனை கட்டிக் கொள்கிறாள். கோபம் இருந்த இடம் தெரியவில்லை.

அன்பில் கரைகிறாள்.

தான் வேறு, அவன் வேறு என்ற வேற்றுமை இருந்தால்தானே, அவன் மேல் அவள் கோபம் கொள்ள முடியும்.

இரண்டும் ஒன்றாக கலந்து விட்டால் யார்மேல் யார் கோபம் கொள்வது?

எழுதும் போல் கோல் காணா கண்ணே போல்,
கொங்கண் பிழை காணேன் கண்டவிடத்து.”
என்கின்றார் தெய்வப் புலவர்.

எழுதும் போது பேனா கண்ணுக்குத் தெரியாது. (அல்லது கண்ணுக்கு மை தீட்டும் போது, அந்த மை தீட்டும் கோல் தெரியாது) அது போல, தியானத்தில் தான் வேறு, இந்த உலகம் வேறு என்ற நிலை இருக்காது.

இரண்டும் ஒன்றாகி, இந்த உலகம் மறைந்து போகும்.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், மற்றும் ப்ரத்யாஹாரம், தாரணை, தியானம் வரை பார்த்தோம்.

கடைசியாக சமாதி.

இது அஷ்டாங்க யோகத்தின் எட்டாவது படி நிலை.

சமாதி என்பது இறுதி நிலை.

சமாதி என்பதற்கு பலப் பல விளக்கங்களை தருகின்றார்கள்.

சேர்ந்து இருப்பது, ஒன்றாக இருப்பது, உடன் இருப்பது, என்று.

சமாதி நிலை அடைந்தவர்கள் எப்படி இருப்பார்கள், அவர்களின் மன நிலை என்ன

என்பதை, அந்த நிலையை உணராதவர்கள் அறிவது கடினம்.

சமாதி நிலையை அடைந்தவர்கள் அந்த தெய்வீகத்தில் திளைத்திருக்கின்றார்கள். அது ஆத்மாவுடன் ஒன்றிய நிலை.

அதாவது, சமம் + ஆதி = சமாதி.

ஆத்மாவுடன் அதற்கு இணையாக இருப்பது. அதிலிருந்து உயர்வு, தாழ்வு என்ற பேதமை இல்லாமல் இருப்பது. அந்த பரமாத்மாவாகவே மாறிவிடுவது.

இப்படிப்பட்டவர்கள் நம்மைப் போன்ற மனிதர்களாய் இருந்தாலும், நம்மை போல உண்டு, உடுத்து, உறங்கிக் கொண்டு இருந்தாலும், அவர்கள் இந்த நிலையை தாண்டி வேறோர் நிலையை அடைந்திருக்கின்றார்கள் என்பதை மறுக்க முடியாது.

அது போன்ற மனிதர்களை,

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்வான் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்."
என்கின்றார் வள்ளுவர்.

அவர்கள் இங்குதான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள். இருந்தும், அவர்கள் தெய்வத்திற்கு ஒப்பானவர்கள் என்கின்றார்.

பெயரைக் குறிப்பிட்டால் சர்ச்சைகள் வரும். அவர் இல்லையா, இவர் இல்லையா என்று பல கேள்விகள் பிறக்கும்.

உங்களுக்கே தெரியும். சிலர் வாழ்வின் மிக உயர்ந்த நிலைகளை அடைந்திருப்பார்கள்.

பொருளில், புகழில் அல்ல.

லட்டு எப்படி இருக்கும் என்று ஆயிரம் பக்கம் விளக்கம் தந்தாலும், புரியாது. ஒரு துண்டு லட்டை வாயில் போட்டால் உடனே புரிந்து விடும்.

அது போல, சமாதி என்பது அனுபவம்.

அதை அனுபவித்தால் அன்றி புரியாது.

ஆத்ம அனுபவமே '**சமாதி**' எனப்படும்.

பதஞ்சலி முனிவரின் யோக சூத்திரத்தில், இந்த அஷ்டாங்க யோகத்தைப் பற்றிய சூத்திரம் மிக மிக முக்கியமான சூத்திரம் என்பதினால்தான், அதில் உள்ள ஒவ்வொரு படிக்கும் அதிக நேரம் எடுத்துக் கொண்டு இதுவரை சிந்தித்தோம்.

முதலில் நமக்கும், இந்த வெளி உலகுக்குமான உறவை சரி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

அது இயம, நியமங்கள் எனப்படும்.

அடுத்தது, நம் உடலை சரி செய்ய வேண்டும். அது ஆசனம் எனப்படும்.

அடுத்தது, நமது மூச்சை சரி செய்ய வேண்டும். அது பிராணாயாமம் எனப்படும்.

அடுத்தது, நமது மனதை திசை திருப்ப வேண்டும். அது பிரத்தியாகாரம் எனப்படும்.

அடுத்தது, திசை திருப்பிய மனதை ஒன்றின் மேல் இலயிக்க விட வேண்டும். அது தாரணை எனப்படும்.

அடுத்தது, எந்த ஒன்றும் இல்லாமல், மனம் தனித்து இருக்க பழக்க வேண்டும். எதைப் பற்றியும் சிந்திக்காமல் இருக்க வேண்டும். அது தியானம் எனப்படும்.

இறுதியாக, அடைவது சமாதி.

சமாதி என்பது ஒரு இயமம், நியமம், போல ஒரு செயல் அல்ல. அது ஆத்ம அனுபவ நிலை.

இதுவே, ‘**பிறவாப் பெரு நிலை**’ எனப்படும்.

இந்த நிலையை அடைந்த சாதகன் பிறப்பதும் இல்லை, இறப்பதும் இல்லை. அவன் என்றும் இருக்கின்ற அந்த பரம்பொருளாகவே எப்பொழுதும், எங்கும் நிறைந்து இருக்கின்றான்.

இந்த புத்தகத்தின் ஆரம்பத்தில் கூறப்பட்டுள்ள தியான முறைகள் அனைத்தும், சாதகர்களுக்கு இந்த உயர்ந்த ஆத்ம நிலை அனுபவத்திற்கு, உயர வேண்டிய உந்துதலாக இருக்கும் என்பதினால் இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

நன்றி!

என்றும் அன்புடன்,

சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்.

ஓம் தத் சத்!

தியானம்



சுவாமி பிரபஞ்சானந்தர்